

MARIA JOSÉ VASCONCELOS NEVES CHASKELMANN

**VINCULAÇÃO DO ADULTO, ACEITAÇÃO E
VALORIZAÇÃO DO CÔNJUGE: RELAÇÃO COM A
ESTABILIDADE DA RELAÇÃO CONJUGAL**

Orientadora: Professora Doutora Bárbara Nazaré

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Lisboa

2020

MARIA JOSÉ VASCONCELOS NEVES CHASKELMANN

**VINCULAÇÃO DO ADULTO, ACEITAÇÃO E
VALORIZAÇÃO DO CÔNJUGE: RELAÇÃO COM A
ESTABILIDADE DA RELAÇÃO CONJUGAL**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 27 janeiro de 2020, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 266/2019 de 4 novembro de 2019 com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Patrícia Pascoal

Arguente: Prof.^a Doutora Ana Beato

Orientadora: Prof.^a Doutora Bárbara Nazaré

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Lisboa

2020

Epígrafe

O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.”

Fernando Pessoa

Dedicatória

Aos meus pais, por serem um exemplo de perseverança e coragem, pelos valores e princípios que me passaram e pelo ambiente estável e seguro no qual cresci e que muito contribuíram para eu ser quem sou hoje.

Parabéns pelos quase 59 anos de casados.

Ao meu marido, companheiro e amigo nesta jornada da vida a dois, pelo amor, apoio e compreensão.

Agradecimentos

Este projeto é o culminar de uma longa jornada, na qual eu conheci muitas pessoas a quem não posso deixar de agradecer pelo apoio, carinho, compreensão e colaboração e que possibilitaram que este caminho e trabalho fossem mais fácil de realizar.

Aos meus pais, por tudo o que me ensinaram e transmitiram ao longo da minha vida.

Ao meu querido e amado marido Jorge, responsável por eu ter chegado até aqui, pelo apoio, carinho, por estar sempre a dar-me forças e a incentivar a nunca desistir, quando a vontade assim o dizia. Meu porto seguro, obrigada pela compreensão e por nunca ter desistido de mim nem da nossa relação, com todo o meu amor.

Aos meus irmãos e irmãs pelo apoio, mesmo longe, mas sempre do meu lado.

Às minhas colegas de mestrado pela amizade, trocas de conhecimento, pelas gargalhadas e pelos bons momentos passados juntas.

À Tatiana Carvalhal, por tornar as aulas de supervisão tão divertidas e descontraídas, pelas gargalhadas e pela ajuda. Tatiana Lucas, Luiana, Sofia e Mónica, pelos bons momentos ao longo destes últimos dois anos.

Em especial à Jéssica e Margarida, amigas muito queridas que tanto me ajudaram. Sem vocês, a realização deste projeto teria sido muito mais difícil. Vocês sabem o quanto vos estou agradecida.

À Professora Bárbara Nazaré, por todo o apoio, disponibilidade, atenção e ajuda na concretização deste trabalho. Obrigada por ser uma professora muito eficiente e uma pessoa extraordinária.

A todos e todas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que este projeto chegasse a bom porto.

A todos, o meu muito obrigado.

Resumo

A conjugalidade diz respeito a uma díade conjugal que compreende uma complementaridade e uma adaptação recíproca, dois elementos primordiais para o funcionamento desta díade. Os objetivos deste estudo foram explorar a relação entre características pessoais (ansiedade e evitamento) e relacionais (valorização e aceitabilidade do comportamento do companheiro) e a estabilidade da relação conjugal; e comparar mulheres e homens nestas variáveis. A amostra foi composta por 78 participantes e os dados foram recolhidos online e em papel através de questionários de autorrelato. Os resultados demonstraram correlações entre a estabilidade da relação conjugal e a vinculação evitante; valorização do/a companheiro/a e a aceitabilidade de vários comportamentos do/a companheiro. A vinculação ansiosa foi preditora da estabilidade da relação conjugal, assim como a aceitabilidade dos comportamentos de violação e de exigência. Não se verificaram diferenças entre homens e mulheres nas variáveis estudadas. Os dados observados podem contribuir para a intervenção clínica, nomeadamente na terapia de casal, com o objetivo de promover relações conjugais mais estáveis e duradouras.

Palavras-chave: Aceitação, Valorização, Vinculação, Estabilidade na Relação Conjugal

Abstract

Conjugality concerns a marital couple that compromise a complementarity and a reciprocal adaptation, two main elements that enables the couple to function. This study meant to explore the relation between personal characteristics, such as anxiety and avoidance and relational characteristics, such as appreciation and acceptance of partner`s behaviour and marital stability; also compare differences between men and women according these variables. A total of 78 individuals participated in this study that answered self-report questionnaires via internet or in paper. The results revealed the existence of correlations between the marital stability and avoidance attachment, gratitude towards the partner and acceptance of partner´s behaviour. Anxious attachment and acceptance of partner´s behaviour, on both violation and demand behaviour, demonstrated to be predictors of marital stability. This survey revealed no differences between men and women concerning these variables. The results can contribute to clinical intervention, such as couple therapy in order to promote more stable marital relationships that will endure in time.

Key words: Acceptance; Appreciation; Attachment; Marital Stability

Lista de abreviaturas, siglas e símbolos

α – Alpha de Cronbach

cf. – Confirme

Cit. – Citado por

et al., - e outros

e.g., – Exemplo

DP – Desvio padrão

F – Estatística de teste ANOVA

INE – Instituto Nacional de Estatística

n – Subamostra

p – Valor de significância

r – Valor de correlação de Pearson

R^2 – Coeficiente de determinação

SPSS – Statistical Package for the Social Science

TCIC – Terapia comportamental integrativa para casais

Índice geral

Introdução	12
Conjugalidade	12
Relações amorosas em Portugal: Dados estatísticos.....	13
Namoro.....	13
Casamento	13
União de Facto	14
Divórcios	14
Estabilidade da relação conjugal.....	14
Fatores que influenciam a estabilidade da relação conjugal.....	15
Vinculação - Ansiedade e evitamento	15
Aceitação	17
Valorização.....	18
Diferenças entre homens e mulheres nas variáveis em estudo	19
Objetivos.....	20
Método	21
Participantes.....	21
Medidas.....	21
Questionário sociodemográfico.....	21
Escala de Experiências em Relações Próximas.....	21
Escala de Ajustamento Diádico – Revista.....	21
Inventário de Frequência e Aceitabilidade do Comportamento do Companheiro	22
Escala de Valorização nas Relações.....	23
Procedimento	23
Resultados	24
Discussão	26

Vinculação e estabilidade da relação conjugal	27
Aceitação e estabilidade da relação conjugal.....	27
Valorização e estabilidade da relação conjugal	28
Os preditores da estabilidade	29
Comparação entre homens e mulheres em relação às variáveis em estudo	30
Limitações do estudo e sugestões para estudos futuros	31
Implicações do estudo.....	32
Referências	33
Anexos	I
Anexo 1- Consentimento informado.....	II

Índice de tabelas

Tabela 1. Correlações entre a estabilidade da relação conjugal e as restantes variáveis do estudo	24
Tabela 2. Preditores da estabilidade da relação conjugal	25
Tabela 3. Comparação de géneros nas variáveis do estudo	26

Introdução

Desde que nascem, e ao longo do ciclo de vida, os indivíduos desenvolvem várias relações de proximidade, sejam elas familiares, com os pares, sociais ou afetivas. É na adolescência que os indivíduos têm as primeiras relações amorosas, mas é na idade adulta que procuram uma relação amorosa que possibilite a formação de uma família, uma relação que seja duradoura e estável, fonte de satisfação pessoal e conjugal (Monteiro, 2014; Narciso & Ribeiro, 2009).

O desejo de encontrar uma pessoa para compartilhar a vida e oficializar essa união perante a sociedade faz com que o casamento seja a forma mais comum para o fazer, apesar de muitas pessoas escolherem a união de facto ou até mesmo o namoro como forma de oficializar a relação. Assim, a maioria dos indivíduos passa pela experiência de ter uma relação amorosa, que pode acabar em casamento, pelo menos uma vez ao longo da sua vida (Karney, & Bradbury, 1995).

Conjugalidade

A busca por um/a companheiro/a ou a decisão de iniciar uma nova relação amorosa assenta no facto de as pessoas verem ou não o outro de uma forma positiva, pois elas só investem numa relação quando acreditam que a outra pessoa é capaz de dar resposta às suas necessidades (Gordon, Kogan, Impett, Oveis, & Keltner, 2012).

A relação a dois implica uma conjugalidade que se apresenta como um dos aspetos que mais impacto têm no indivíduo ao longo da sua vida. Trata-se de um processo complexo que envolve várias etapas do relacionamento e contextos, que resultam na definição psicossocial de uma relação afetiva estável (Féres-Carneiro & Neto, 2010; Relvas, 2006).

Segundo Sousa (2006), a conjugalidade diz respeito a uma díade conjugal que compreende uma complementaridade e uma adaptação recíproca, um lugar de partilha com a pessoa escolhida e amada e representa afeto e intimidade, um refúgio face ao mundo exterior. Pode ser vista como uma dimensão psicológica partilhada, contendo uma dinâmica inconsciente com leis e funcionamento específico, potenciando um sentimento de intimidade que possibilita a instauração do clima emocional adequado para a fusão das individualidades dos parceiros, formando assim o campo da conjugalidade (Magalhães & Féres-Carneiro, 2003)

Relações amorosas em Portugal: Dados estatísticos

Nas últimas décadas, têm-se vindo a observar, no mundo ocidental, mudanças na forma como as pessoas se relacionam intimamente. Em Portugal, a conjugalidade ainda é a forma principal de organização da vida familiar, seja como namoro, casamento ou união de facto, mas tem sofrido importantes mudanças nos seus padrões, nomeadamente: aumento do casamento civil e decréscimo do casamento religioso; um grande aumento de divórcios; diminuição dos casamentos e aumento das uniões de facto ou coabitação como alternativa ao casamento (Cunha & Atalaia, 2014; Leite, 2003).

Segundo a PORDATA (2018), em 2017, o número de casais em Portugal, com ou sem filhos, perfazia um total de 2.419.308, aproximadamente 47% da população residente no país. Estes dados não refletem o número real das pessoas que vivem numa relação afetiva, visto que dizem respeito apenas às uniões registadas no civil ou religiosamente, não englobando os casais que vivem uma relação de namoro.

Namoro

O namoro é a primeira etapa do início de uma relação amorosa, que mais tarde pode evoluir para coabitação, formação de família, casamento ou união de facto, ou pode permanecer como namoro. Bertoldo e Barbará (2006) afirmam que o namoro se define pela estabilidade da associação entre duas pessoas, o que está inversamente relacionado à probabilidade de uma delas vir a acabar a relação.

Antes da revolução sexual, o namoro caracterizava-se principalmente por ser uma relação breve que antecedia o casamento e que era controlada pelos pais; atualmente, verifica-se que muitos tipos de relações interpessoais recebem este nome, variando entre uma relação curta, sem compromisso entre as partes, até uma coabitação (Bertoldo & Barbará, 2006).

Casamento

O casamento pode ser definido, por um lado, como um fenómeno histórico, um mecanismo que regula e mantém a ordem social, transmissor do património, dos valores morais e religiosos e das disposições afetivas e, adicionalmente, como um fenómeno social transgeracional que se caracteriza por ser um processo inconsciente de transmissão de aspetos psicológicos, culturais e históricos que permanecem ao longo da evolução da sociedade (Campos, Scorsolini-Comin, & Santos, 2017).

Em Portugal, o casamento é a forma mais comum de as pessoas que se encontram a viver uma relação amorosa oficializarem essa mesma relação, embora o número de casamentos tenha vindo a diminuir (Leite, 2003). Entre os residentes em território português em 2017, registaram-se 33.634 casamentos, verificando-se um declínio de casamentos face a 2007, ano em que se registaram 46.329 casamentos (Instituto Nacional de Estatística - INE, 2018a; PORDATA, 2019a).

União de Facto

A união de facto não é uma nova forma de conjugalidade, mas tem-se verificado um aumento notório nos últimos anos. Verifica-se que nas sociedades industrializadas, e que não se restringe a um grupo social específico, tem tendência a aumentar (Dush, Cohan, & Amato, 2003), e, em Portugal, constitui alternativa ao casamento legal (Leite, 2003).

De acordo com Cunha e Atalaia (2014), o número de casais de “direito” (casados pelo civil e/ou religiosamente) tem vindo a diminuir, enquanto o número de “casais de facto” (união de facto ou coabitação) tem vindo a crescer nos últimos 20 anos. Em 2011, havia 729.832 casais nestas circunstâncias, representando um aumento de 276% entre 1991 e 2011 (PORTDATA, 2019b) e ilustrando uma mudança na forma como a conjugalidade é vivida em Portugal (Cunha & Atalaia, 2014). Não se encontrou estatísticas sobre as uniões de facto em Portugal posteriores a 2011.

Divórcios

Em 2017, o número de divórcios registados em Portugal foi de 21.577, sendo este um valor provisório (PORTDATA, 2019c). Até 2010, verificou-se um aumento do número de divórcios em Portugal, mas, a partir de 2011, esse número tem vindo a diminuir consistentemente, sendo que em 2017 se registou uma redução de 3,4% de divórcios face ao ano anterior (INE, 2018a). Em 2017, a média da duração do casamento aquando do divórcio foi de 17,4 anos (INE, 2018b).

Estabilidade da relação conjugal

Uma relação conjugal estável caracteriza-se pelo facto de esta não terminar em divórcio (Lewis, & Spanier, 1979, cit. por Jeffries, 2002). A relação também pode ser vista

como pouco estável quando um ou os dois membros percebem que a relação tem sérios problemas ou consideram seriamente o divórcio (Jeffries, 2002).

Uma relação perdura no tempo devido à experiência e respeito manifestados pelos indivíduos, a admiração e gratidão de um pelo outro e a capacidade de propiciar um ambiente de valorização e confiança, em vez de um ambiente de criticismo e desprezo (Sprecher, Felmlee, Metts, & Cupach, 2015).

A manutenção de uma relação estável a longo prazo depende muito da qualidade das interações quotidianas e da capacidade de os indivíduos gerirem os conflitos, a discórdia ou outros problemas que possam surgir ao longo do tempo (Mikulincer & Shaver, 2016).

Para Mosmann e Falcke (2011), a estabilidade numa relação conjugal deve ser vista como um resultado da frequência de interações positivas e negativas que os casais experienciam no dia a dia. A forma como os casais estabelecem estratégias para resolver os seus conflitos e o seu comportamento durante este processo tem impacto na estabilidade conjugal (Mosmann & Falcke, 2011).

Fatores que influenciam a estabilidade da relação conjugal

A relação conjugal pode ser fonte de satisfação e felicidade, mas pode potenciar frustração e desespero, sendo que muitas relações acabam em separação ou divórcio (Karney, & Bradbury, 1995). Existem vários fatores que podem influenciar a estabilidade destas relações, tais como a vinculação ansiosa e evitante – que podem ser elementos potenciados pela discórdia e conflito existentes no seio conjugal, podendo levar ao término da relação (Moreira, Martins, Gouveia, & Canavarro, 2015) –, a aceitação (Doss, & Christensen, 2006) e a valorização (Gordon et al. 2012), que podem ser fatores de promoção de felicidade e do desejo de manter a relação ao longo do tempo (Alves-Silva, Scorsolini-Comin, & Santos, 2017).

Vinculação - Ansiedade e evitamento

A Teoria da Vinculação, desenvolvida por Bowlby (1969, 1973, 1980) e mais tarde por Ainsworth, Blehar, Waters, e Wall (1978), foca-se na relação mãe-criança, na forma como a criança constrói laços de vinculação emocional com os seus cuidadores (figuras de

vinculação), que a protegem dos perigos e permitem que esta se mantenha segura (Pietromonaco, & Beck, 2015). A partir destes estudos, foram identificados três estilos de vinculação: seguro; ansioso/ambivalente e evitante (Ainsworth et al., 1978; Canavarro, Dias, & Lima, 2006; Hazen & Shaver, 1987).

Bowlby (1973) defendeu que este processo de vinculação não era restrito à infância, manifestando-se ao longo da vida dos indivíduos (Pietromonaco, & Beck, 2015). Assim, Bowlby (1969, 1973, 1980) propôs um modelo interno dinâmico de vinculação que diz respeito às representações que o indivíduo constrói de si e do ambiente ao seu redor, as quais irão influenciar a interpretação dos acontecimentos e que são construídas na relação da criança com a figura de vinculação, a partir de eventos significativos (Feeney, 2016; Frutuosa, 2015; Garcia, 2017; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985).

A partir destes estudos sobre os estilos de vinculação, Hazan e Shaver (1987) realizaram o primeiro estudo sobre os estilos de vinculação na idade adulta, propondo que os estilos de vinculação na infância se replicariam na idade adulta. No que diz respeito às relações amorosas, verificou-se que, conforme tinham previsto, os estilos de vinculação na idade adulta correspondiam aos mesmos propostos por Bowlby e Ainsworth e colaboradores (Canavarro et al., 2006; Feeney, 2016; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016).

Hazan e Shaver (1987), afirmam que as pessoas ansiosas ou evitantes têm relações conjugais mais curtas do que as pessoas com vinculação segura. Segundo Mikulincer e Shaver (2016), as pessoas com estilo de vinculação seguro, com uma forma construtiva de lidar com o distress, ficam descontraídas quando conhecem alguém novo. Por seu lado, as pessoas com estilo de vinculação ansiosa ruminam sobre uma possível desaprovação (Mikulincer & Shaver, 2016), e manifestam uma “sensibilidade ao abandono que reflete o quanto as pessoas se preocupam com a disponibilidade e apoio da outra pessoa em tempos difíceis ou de crise” (Brennan et al, 1998, cit. por Moreira et al., 2015, p. 23). Já as pessoas com uma vinculação evitante agem de forma desapegada, inibem a autoexpressão e não dão muita atenção à pessoa que estão a conhecer (Mikulincer & Shaver, 2016), ficam desconfortáveis com a intimidade e aproximação do outro. Adicionalmente, os indivíduos desconfiam das boas intenções dos seus companheiros e esforçam-se por manter distância emocional e independência dos companheiros (Brennan et al, 1998, cit. por Moreira et al., 2015). Estes sinais de evitamento podem significar uma autoproteção face às ameaças à autovalorização e à autorrevelação, coexistindo com o receio de se tornar dependente e íntimo (Mikulincer & Shaver, 2016).

Com o objetivo de avaliar os estilos de vinculação como preditores das relações amorosas nos adultos, Feeney e Noller (1990) realizaram um estudo cujos resultados replicaram os do estudo de Hazan e Shaver (1987), demonstrando que os estilos de vinculação são preditores do tipo de relação amorosa na idade adulta. Especificamente, a vinculação segura caracteriza-se por relações positivas desde a infância até à vida adulta, sendo que os indivíduos seguros são mais confiantes em relação aos outros; a vinculação ansiosa/ambivalente associa-se a mais dependência e desejo de se empenhar na relação; e a vinculação evitante relaciona-se com desconfiança e distância dos outros. Assim, os estilos de vinculação parecem influenciar a forma como os adultos se relacionam amorosamente com outros (Feeney & Noller, 1990).

Aceitação

Um dos fatores que podem influenciar a estabilidade da relação conjugal é a aceitação dos comportamentos do/a companheiro/a. Doss e Christensen (2006) definem aceitação como uma reação cognitiva adaptativa e construtiva a um acontecimento, normalmente a um comportamento do/a companheiro/a. A aceitação pode referir-se ao nível de aprovação ou a uma reação positiva a qualquer acontecimento, seja ele positivo ou negativo (Doss & Christensen, 2006).

Estes autores consideram a aceitação um dos fatores mais importantes na prevenção e tratamento dos conflitos conjugais. Avaliar a aceitação nas relações pode ser útil para observar o nível geral da aceitação de certos comportamentos, não importando a sua frequência. Adicionalmente, esta informação pode ser utilizada para compreender as áreas do relacionamento que o indivíduo acha que estão a funcionar bem ou não (Doss & Christensen, 2006).

O conceito de aceitação é central para alguns tipos de terapia de casal, entre eles a terapia comportamental integrativa para casais (TCIC), constituindo uma meta terapêutica nas terapias comportamentais. Cordova, Jacobson e Christensen (1998), ao formular a TCIC, postularam que, ao introduzir a aceitação na vida dos casais, a relação conjugal melhora consideravelmente. Ao comparar esta nova terapia com outra terapia comportamental, Cordova et al. (1998) verificaram que a TCIC constitui uma alternativa promissora às terapias tradicionais, contribuindo para melhorar a relação e sendo mais eficiente na promoção da mudança de comportamento.

Cordova et al. (1998) afirmam que promover a aceitação no contexto da relação conjugal significa promover a proximidade, apesar da existência de problemas que não são fáceis de resolver; a aceitação permite ao casal identificar esses problemas, a fim de que os possam resolver. Promover a aceitação emocional ajuda os casais em conflito a aceitarem mais as características de cada um, características estas que antes eram inaceitáveis (South, Doss & Christensen, (2010). Deste modo a aceitação leva à tolerância de um comportamento desagradável, a um entendimento da origem desse comportamento (Christensen, Doss & Jacobson, 2014), ameniza o efeito da diferença entre o/a companheiro/a idealizado e o/a companheiro/a percebido na relação conjugal, (Buyurkcan-Tetik, Campbell, Finkenauer, Karremans, & Kappen, 2017) o que, por sua vez, leva à satisfação e empenho na relação conjugal (South et al., 2010).

No entanto, nem sempre a aceitação é benéfica ou deve ser trabalhada entre os casais, nomeadamente quando se observam comportamentos de violência física, abuso sexual ou outros problemas incontornáveis e irreconciliáveis para ambas as partes (Christensen et al., 2014; Cordova et al., 1998; South et al., 2010).

Valorização

Outro fator a considerar como influenciador da estabilidade da relação conjugal é a valorização que é definida como uma experiência sentida pelo próprio e demonstrada ao outro, tem a capacidade de permitir a mudança e de aumentar o reportório de pensamentos e ações que levam a um funcionamento positivo e a um bem-estar emocional, e constitui um fator importante para a formação e manutenção das relações amorosas (Gordon et al., 2012; Gordon, Arnette, & Smith, 2011).

Quando as pessoas se sentem valorizadas nas suas relações, sentem-se mais próximas dos seus/suas companheiros/as e mais satisfeitas com as suas relações, investindo mais na manutenção das mesmas e na resolução de problemas, pois o facto de se sentir valorizado também tem um papel importante para que a relação amorosa se mantenha saudável. Isto acontece quando as pessoas percebem que os/as companheiros/as os veem como alguém de grande valor e a relação preenche as expectativas para uma potencial relação a longo prazo, o que conduz a uma retribuição de afeto e recompensa (Gordon et al., 2012; Gordon et al., 2011).

Assim, estes autores criaram um modelo constituído por cinco passos. Os primeiros três são: quando a pessoa se sente valorizada pelo/a companheiro/a, valoriza mais o/a companheiro/a assim como a relação entre eles (passo A); a experiência de sentir a valorização aumenta o desejo de manter a relação (passo B), o que explica que o sentimento de ser valorizado/a por parte do/a companheiro/a influencia o desejo de manter a relação (Passo C; Gordon et al., 2012). Estes três passos dizem respeito aos benefícios intrapessoais da valorização em relação à manutenção da relação, isto é, como a própria experiência de valorizar e ser valorizado influencia o desejo de manter a relação (Gordon et al., 2012).

Além dos passos anteriores, o modelo contempla outros dois que estipulam que: quando a pessoa apresenta comportamentos positivos para a manutenção da relação, o companheiro sente-se mais valorizados (passo D) e estes comportamentos representam um mecanismo importante, no qual sentimentos de valorização são transmitidos de um indivíduo a outro (passo E; Gordon et al., 2012). Estes últimos dois passos focam a dinâmica interpessoal da valorização, como esta é passada de um indivíduo a outro na relação (Gordon et al., 2012).

Foram realizados três estudos para testar este modelo e os resultados demonstraram que as pessoas que se sentem valorizadas pelo/a companheiro/a valorizam cada vez mais o/a companheiro/a; adicionalmente, as pessoas eram mais responsivas, compreensivas e comprometidas com o passar do tempo. Em resumo, a valorização influencia a manutenção da relação amorosa (Gordon et al., 2012).

Lambert & Fincham (2011) referem que as investigações sobre a valorização como fator importante nas relações próximas são limitadas. As poucas que estudaram o assunto mostram que a valorização é um elemento importante para o sucesso das relações, contribuindo para a satisfação conjugal, qualidade e bem-estar dos membros do casal, assim como para a manutenção da relação. Altos níveis de expressão de valorização do/a companheiro/a levam a altos níveis de comportamentos que permitem a manutenção da relação (Lambert & Fincham, 2011).

Diferenças entre homens e mulheres nas variáveis em estudo

Relativamente aos estilos de vinculação, os homens tendam a ser mais evitantes e as mulheres mais emocionais nas relações amorosas. No entanto, na sua maioria, os estudos que usam questionários de autorresposta não investigam diferenças de géneros nas relações amorosas (Moreira et al., 2015). Um dos poucos estudos que identificaram diferenças entre

homens e mulheres na ansiedade e evitamento nas relações conjugais foi o de Frayly, Heffernan, Vicary e Brumbaugh (2011), no qual os homens demonstraram menos ansiedade e evitaram mais do que as mulheres.

No que diz respeito à aceitabilidade dos comportamentos do/a companheiro/a, Doss e Christensen (2006), num estudo com casais heterossexuais, verificaram que, tanto no casamento como na união de facto, o homem tende a aceitar mais os comportamentos da companheira do que a mulher os do companheiro. Já no namoro, a mulher aceita mais o comportamento do companheiro do que o homem o da companheira. Assim, os homens relataram que, na relação, as suas companheiras demonstravam tanto os comportamentos positivos de proximidade e afeto como os comportamentos negativos de exigência e violação, já as mulheres indicaram mais comportamentos de proximidade e de exigência (Doss & Christensen, 2006)

Em relação à estabilidade da relação conjugal e à valorização nas relações conjugais, não foram encontrados estudos que comparassem homens e mulheres.

Objetivos

A partir da premissa de que a estabilidade da relação conjugal se reflete na consideração da separação ou dissolução da relação ou na vontade de manter a relação, e tendo em consideração o alto número de divórcios registados em Portugal nos últimos anos, pretende-se, com este estudo, identificar fatores que podem contribuir para a estabilidade da relação conjugal. Não identificámos estudos em Portugal sobre a relação entre a estabilidade da relação e a aceitação, valorização, ansiedade e evitamento, lacuna esta que pretendemos ajudar a colmatar.

Assim, o presente estudo teve dois objetivos: 1) explorar a relação entre características pessoais (ansiedade e evitamento) e relacionais (valorização e aceitabilidade do comportamento do companheiro) e a estabilidade da relação conjugal; e 2) comparar mulheres e homens nas variáveis referidas anteriormente.

Método

Participantes

Este estudo teve como critérios de inclusão: 1) ter idade igual ou superior a 18 anos, 2) ter nacionalidade portuguesa ou ser fluente em português, 3) residir em Portugal e 4) estar atualmente numa relação amorosa (e.g. namoro, união de facto, casamento). A amostra foi composta por 78 indivíduos, dos quais 58 (74,4%) eram mulheres e 20 (25,6%) eram homens, tendo uma idade média de 44,08 anos ($DP = 14,18$; variou de 20 a 72 anos). A escolaridade média foi de 12.62 anos ($DP = 5,1$). Relativamente à situação profissional, a maioria ($n = 54$) estava empregada e os restantes estavam noutra situação (e.g., havia oito estudantes, seis trabalhadores-estudantes e quatro desempregados). Quanto ao estado civil, 19 eram solteiros, 56 eram casados ou viviam em união de facto e três eram divorciados. A maioria coabitava com o companheiro ($n = 57$) e tinha filhos ($n = 50$).

Medidas

Questionário sociodemográfico – consistiu em 21 questões sobre dados demográficos (e.g., sexo, idade, escolaridade, estado civil, situação relacional, número de filhos) e clínicos (e.g., histórico de doenças físicas ou psiquiátricas e acompanhamento psicológico ou psiquiátrico).

Escala de Experiências em Relações Próximas – versão reduzida (Versão original: Wei, Russell, Mallinckodt, & Vogel, 2007; versão portuguesa: Moreira, Martins, Gouveia, & Canavarro, 2015). Avalia a ansiedade e o evitamento em relações de proximidade; neste estudo, o foco foi a relação com o companheiro. O questionário é constituído por 9 itens que são respondidos de 1 a 7, sendo 1 *discordo fortemente* e 7 *concordo fortemente*. A pontuação total das subescalas consiste na média dos itens, variando de 1 a 7, e quanto mais alta é a pontuação, maiores são os níveis de ansiedade e de evitamento. Neste estudo, o alfa de Cronbach na subescala Evitamento variou entre 0,83 (mulheres) e 0,89 (homens) e na subescala Ansiedade variou entre 0,83 (mulheres) e 0,96 (homens), mostrando uma consistência interna adequada.

Escala de Ajustamento Diádico – Revista (Versão revista: Busby, Christensen, Crane, & Larson, 1995; versão portuguesa: Pereira, Narciso, Moura-Ramos, & Canavarro, 2017). Esta escala mede os componentes do ajustamento conjugal e é composta por três fatores: Consenso (itens 1 a 6); Satisfação (itens 7 a 10) e Coesão (itens 11 a 14). Os itens são

respondidos em quatro tipos de escalas de resposta (e.g., do item 1 ao 6, a escala de resposta tem seis pontos, variando entre *Sempre de acordo* a *Sempre em desacordo*). A pontuação varia de 0 a 69 com o ponto de corte de 48, a partir do qual se considera não existir distress na relação; uma pontuação ≤ 47 indica distress na relação. Neste estudo, a consistência interna da escala total revelou ser adequada, pois o alfa de Cronbach foi 0,90 (mulheres) e 0,65 (homens).

Esta escala foi usada para avaliar a estabilidade da relação conjugal, através do item “*Com que frequência fala, ou tem considerado, o divórcio, a separação ou o fim da relação?*” (de 0 – *Sempre* a 5 – *Nunca*).

Inventário de Frequência e Aceitabilidade do Comportamento do Companheiro

(versão original: Christensen & Jacobson, 1997; adaptação portuguesa em curso). Este inventário é composto por 23 itens: num primeiro momento, é pedido aos respondentes para estimarem a frequência de vários comportamentos positivos do/a companheiro/a, como o afeto, e vários comportamentos negativos do/a companheiro/a, como o criticismo, numa escala de 0 – *Nunca* a 5 – *Todos os dias*. Num segundo momento, pede-se para os respondentes avaliarem a aceitabilidade da frequência de cada um dos comportamentos anteriores, numa escala de 0 – *Completamente inaceitável* a 9 – *Completamente aceitável*. Nos parâmetros frequência e aceitabilidade dos comportamentos, são calculadas as pontuações de quatro subescalas (Afeto; Proximidade; Violação e Exigência). Quanto mais elevadas as pontuações de cada subescala, maiores a frequência do comportamento e a sua aceitabilidade, respetivamente. O presente estudo revelou uma consistência interna adequada em algumas subescalas da frequência dos comportamentos: Afeto ($\alpha = 0,85$ para as mulheres e $\alpha = 0,76$ para os homens), Proximidade ($\alpha = 0,87$ para as mulheres e $\alpha = 0,65$ para os homens). Nas restantes subescalas, a consistência interna demonstrou ser inadequada: Violação ($\alpha = 0,60$ para as mulheres e $\alpha = 0,50$ para os homens) e Exigência ($\alpha = 0,71$ para as mulheres e $\alpha = -0,14$ para os homens). Na aceitabilidade da frequência dos comportamentos, a consistência interna foi adequada em todas as subescalas: Afeto ($\alpha = 0,83$ para as mulheres e $\alpha = 0,88$ para os homens), Proximidade ($\alpha = 0,92$ para as mulheres e $\alpha = 0,77$ para os homens), Violação ($\alpha = 0,90$ para as mulheres e $\alpha = 0,88$ para os homens) e Exigência ($\alpha = 0,81$ para as mulheres e $\alpha = 0,79$ para os homens).

Neste estudo, usou-se somente os itens referentes à aceitabilidade da frequência do comportamento do/a companheiro/a e suas respectivas subescalas que, de acordo com Doss e Christensen (2006), podem ser usadas em separado para avaliar a aceitabilidade dos comportamentos do/a companheiro/a.

Escala de Valorização nas Relações (versão original: Gordon, Kogan, Oveis, & Keltner, 2012; adaptação portuguesa em curso). Esta escala avalia a valorização da pessoa face ao/à companheiro/a e a sua perceção de valorização pelo/a companheiro/a. É composta por 16 itens divididos em duas subescalas: Valorizar o/a Companheiro/a e Sentir-se Valorizado/a pelo/a Companheiro/a. A escala de resposta varia de 1 – *Discordo fortemente* a 7 – *Concordo fortemente*. Quanto maior a pontuação desta escala, mais a pessoa se sente valorizada e valoriza o/a companheiro/a. Neste estudo, a consistência interna foi adequada: o alfa de Cronbach da subescala Valorizar o/a Companheiro/a foi de 0,81 (mulheres) e 0,74 (homens) e da subescala Sentir-se Valorizado/a pelo/a Companheiro/a foi de 0,77 (mulheres) e 0,78 (homens).

Procedimento

O presente estudo é um estudo metodológico transversal e quantitativo e insere-se numa investigação mais ampla, designada “(In)Adaptação na Conjugalidade: Avaliação e identificação de preditores”, que foi aprovada pela Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica, da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

A recolha de dados foi realizada através de duas vias: online, sendo o protocolo de investigação disponibilizado numa plataforma, à qual os participantes tiveram acesso através de um link divulgado nas redes sociais; e presencialmente, através da distribuição do protocolo de investigação em papel a contactos sociais e pessoais. Assim, tratou-se de amostragem de conveniência. Além do protocolo de investigação, os participantes receberam o consentimento informado (cf. Anexo 1), sendo que foram respeitados o anonimato e a confidencialidade dos dados obtidos.

A análise de dados foi realizada recorrendo ao Statistical Package for the Social Sciences – SPSS, um *software* de análise quantitativa de dados. Antes de realizar as análises estatísticas correspondentes aos objetivos do estudo, verificou-se a consistência interna dos instrumentos utilizados através do alfa de Cronbach. Em seguida, para descrever a amostra, calcularam-se frequências, médias e desvios-padrão dos dados sociodemográficos. Para verificar a relação entre a estabilidade da relação conjugal e a ansiedade, evitamento, aceitação e valorização, calcularam-se correlações de Pearson, considerando-se os valores de Cohen (1988) para classificar o tamanho do efeito: $.1 < r < .3$: pequeno; $.3 < r < .5$: médio; $> .5$: grande.

Para identificar preditores da estabilidade na relação conjugal, foi utilizada uma regressão múltipla hierárquica que consistiu em três blocos de variáveis: o primeiro inclui duas características demográficas (coabitação e filhos em comum com o/a companheiro/a), o segundo incluiu duas características individuais (evitamento e ansiedade) e o terceiro incluiu seis características relacionais (sentir-se valorizado/a pelo/a companheiro/a; valorizar o companheiro/a; aceitação dos comportamentos de afeto, de proximidade, de violação e de exigência do/a companheiro/a). Na análise da regressão múltipla hierárquica, teve-se em consideração os critérios de Cohen (1988) para classificar o tamanho do efeito: $0,02 < R^2 < 0,13$: pequeno; $0,13 < R^2 < 0,26$: médio; $R^2 > 0,26$: grande. Em relação ao segundo objetivo, realizou-se o teste não-paramétrico U de Mann-Whitney, adequado a duas amostras independentes.

Resultados

Relativamente ao primeiro objetivo, verificaram-se correlações entre a estabilidade da relação conjugal e algumas variáveis em estudo (cf. Tabela 1). As correlações mais fortes foram com as variáveis valorizar o/a companheiro/a e aceitabilidade da frequência dos comportamentos de proximidade. As correlações encontradas foram maioritariamente positivas, à exceção da variável evitamento, que se relacionou negativamente com a estabilidade da relação. No que diz respeito à variável ansiedade, não se verificou uma relação estatisticamente significativa.

Tabela 1
Correlações entre a estabilidade da relação conjugal e as restantes variáveis do estudo

	Estabilidade conjugal	<i>p</i>
Valorizar o/a companheiro/a	,47**	,000
Sentir-se valorizado pelo/a companheiro/a	,39**	,000
Aceitabilidade – Proximidade	,51**	,001
Aceitabilidade – Violação	,33**	,007
Aceitabilidade – Exigência	,29*	,018
Aceitabilidade – Afeto	,24	,055
Evitamento	-,33**	,003
Ansiedade	,17	,137

O modelo de preditores da estabilidade da relação conjugal foi estatisticamente significativo ($F(10,27) = 4,49$, $p = ,01$, $R^2 = ,62$). A Tabela 2 indica como preditores a variável ansiedade (preditor positivo), aceitabilidade da frequência dos comportamentos de violação (preditor positivo) e aceitabilidade da frequência dos comportamentos de exigência (preditor negativo). Embora esteja acima do ponto de corte, note-se que a variável valorizar o/a companheiro/a (preditor positivo) está muito próxima do valor de significância ($p = ,069$). Em relação às outras variáveis, não se verificou que fossem preditoras da estabilidade conjugal.

Tabela 2
Preditores da estabilidade da relação conjugal

Variáveis	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Coabitação com o/a companheiro/a	,336	,547	,109	,615	,544
Filhos em comum com o/a companheiro/a	,399	,445	,172	,887	,378
Evitamento	-,149	,158	-,178	-,901	,376
Ansiedade	,249	,104	,333	2,382	,025
Valorizar o/a Companheiro/a	,441	,232	,523	1,896	,069
Sentir-se Valorizado/a pelo Companheiro/a	,081	,205	,097	,396	,695
Aceitabilidade – Afeto	-,199	,123	-,383	-1,614	,118
Aceitabilidade – Proximidade	,113	,109	,228	1,032	,311
Aceitabilidade – Violação	,202	,084	,575	2,411	,023
Aceitabilidade – Exigência	-,213	,092	-,543	-2,303	,029

No que diz respeito às comparações entre homens e mulheres, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis do estudo (cf. Tabela 3). Verifica-se, no entanto, que o valor de significância da comparação da variável ansiedade ($p = ,079$) apresenta-se relativamente próximo do ponto de corte ($p \leq ,05$), tendo-se verificado uma média superior no grupo de mulheres (cf. Tabela 3).

Tabela 3
Comparação de géneros nas variáveis do estudo

	Feminino		Masculino		U de Mann-Whitney	p
	M	DP	M	DP		
Estabilidade conjugal	3,90	1,00	4,3	,5	443	,090
Evitamento	2,99	1,11	4,18	1,60	555	,774
Ansiedade	3,55	1,47	3,04	1,15	427	,079
Valorizar o/a Companheiro	4,83	1,03	4,91	,83	492	,880
Sentir-se Valorizado pelo/a Companheiro	4,58	1,09	4,68	1,77	507	,678
Aceitabilidade – Afeto	7,24	1,76	7,33	1,77	427,5	,747
Aceitabilidade – Proximidade	6,13	2,09	6,80	1,43	153	,411
Aceitabilidade – Violação	6,19	2,86	7,40	2,03	361,5	,203
Aceitabilidade – Exigência	5,52	2,61	6,20	2,14	398	,459

Discussão

Este estudo pretendeu explorar a relação entre características pessoais (ansiedade e evitamento) e relacionais (valorização e aceitabilidade da frequência do comportamento do companheiro) e a estabilidade da relação conjugal; e comparar mulheres e homens nas variáveis referidas anteriormente. Sintetizando os resultados, em relação ao primeiro objetivo, a maioria das correlações foi positiva, embora algumas variáveis (e.g., variável ansiedade) não se tenham associado à estabilidade da relação conjugal. A variável evitamento foi a única variável que se relacionou de forma negativa com a estabilidade. As variáveis que se revelaram predictoras da estabilidade da relação conjugal foram vinculação ansiosa, aceitabilidade da frequência dos comportamentos de violação e aceitabilidade da frequência dos comportamentos de exigência. Relativamente ao segundo objetivo, não encontramos diferenças entre homens e mulheres nas variáveis em estudo.

Vinculação e estabilidade da relação conjugal

Não se verificou uma correlação significativa entre a vinculação ansiosa e a estabilidade na relação conjugal. Este resultado pode dever-se ao tamanho pequeno da amostra, que influencia o poder estatístico e o valor de significância obtido. Mas, como já indicámos, esta variável demonstrou ser preditora da estabilidade da relação conjugal.

Um estudo realizado por Dandurand, Bouaziz e Lafontaine (2013) demonstrou que a vinculação ansiosa está associada ao desejo de manter uma relação, devido aos benefícios inerentes à relação e para evitar possíveis perdas que possam resultar do término da mesma. De acordo com Davila e Bradbury (2001) e Mikulincer e Shaver (2016), a dependência acentuada do/a companheiro/a, o medo do abandono e da separação, assim como as dúvidas sobre a sua capacidade de ultrapassarem sozinhos os desafios e problemas com que se deparam na vida fazem com que os indivíduos ansiosos mantenham uma relação a todo o custo, mesmo que isso signifique uma relação instável e infeliz. Assim, a estabilidade deste tipo de relacionamento pode estar mais ligada à insegurança dos indivíduos do que à satisfação conjugal em si (Davila, & Bradbury, 2001).

No que diz respeito à vinculação evitante, esta relacionou-se negativamente com a estabilidade da relação conjugal. Isto pode indicar que os indivíduos com vinculação evitante, embora não terminem a relação, podem não estar dispostos a empenhar-se para que ela seja estável. Esta interpretação é corroborada por um estudo de Gere, MacDonald, Spielmann e Impett (2013), que referem que uma vinculação evitante está associada a uma baixa perceção de que a relação recompensa, o que leva a que estes indivíduos sejam menos empenhados na relação.

Aceitação e estabilidade da relação conjugal

A aceitabilidade da frequência dos comportamentos do/a companheiro/a demonstrou estar positivamente relacionada com a estabilidade nos quatro tipos de comportamentos avaliados. A aceitabilidade da frequência dos comportamentos de proximidade (comportamentos como “fez-me confidências sobre o que sentia”, “apoiou-me quando tive problemas”) foi a que demonstrou uma associação mais forte com a estabilidade. É possível que, ao sentirem-se próximos dos seus/suas companheiros/as, os indivíduos invistam mais na relação, proporcionando estabilidade à mesma. South et al. (2010) demonstraram que a aceitação do comportamento do/a companheiro/a atua como mediadora tanto do

comportamento negativo como do comportamento positivo do/a companheiro/a e da maneira como os indivíduos percebiam a relação conjugal, assim como é mediador do impacto dos comportamentos positivos e negativos de um membro do casal nos comportamentos do outro.

Salienta-se que estes resultados são congruentes com os pressupostos da TCIC: segundo Cordova et al. (1998), a promoção da aceitação na relação conjugal conduz a uma maior proximidade, possibilita a identificação de problemas e ajuda o casal em conflito a aceitar mais as características de cada um (South et al., 2010). Ressalva-se que a aceitação entre o casal não deve ser promovida aquando da presença de comportamentos ou problemas irreconciliáveis para ambos os membros do casal (Christensen et al., 2014; Cordova et al., 1998).

Foi também encontrada uma correlação positiva entre a aceitabilidade da frequência dos comportamentos de violação (e.g., “Invadiu a minha privacidade”, “Foi abusivo comigo”, “foi desonesto comigo”) e a estabilidade da relação conjugal. Enfatizamos que foram analisados somente os resultados sobre a aceitabilidade da frequência dos comportamentos de violação e não a frequência dos mesmos, pelo que não é possível conhecer a frequência deste tipo de comportamentos, o que leva a uma dificuldade na interpretação dos resultados.

Valorização e estabilidade da relação conjugal

Verificou-se uma associação positiva entre a valorização e a estabilidade conjugal, o que demonstra que, quando o indivíduo se sente valorizado e valoriza o/a companheiro, a relação conjugal tende a ser mais estável. Estes resultados vão ao encontro dos de Algoe, Gable e Maisel (2010), Gordon et al., (2011) e Gordon et al., (2012), que referem que a valorização está relacionada com a vontade de manter a relação conjugal.

O indivíduo, ao expressar a valorização que sente pelo/a companheiro/a, transmite-lhe que aprecia os benefícios que este traz para a relação, fazendo com que o/a companheiro/a se sinta valorizado/a, compreendido e capaz de manter a relação como proposto no modelo explicativo da valorização (Gordon et al., 2012).

Gordon et al., (2012) realizaram um estudo sobre a relação entre valorização e estabilidade conjugal, cujos resultados evidenciaram que os indivíduos demonstram valorizar mais o/a companheiro/a quando se sentem valorizados pelos mesmos. Adicionalmente, por se sentirem valorizados na relação, tendem a investir no compromisso de manter a relação. Sendo

assim, a valorização influencia a forma como os indivíduos pensam e agem na relação, levando à manutenção de uma relação a longo prazo (Gordon et al., 2012).

Um estudo realizado por Alves-Silva et al., (2017), com casais de longa duração com o objetivo de investigar os motivos que levam as pessoas a manterem casamentos longos, demonstrou que os casais valorizam aspetos e qualidades próprias e do outro, o que parece favorecer o estabelecimento de uma relação que perdura no tempo.

Os preditores da estabilidade

Somente três variáveis – ansiedade, aceitabilidade da frequência dos comportamentos de violação e aceitabilidade da frequência dos comportamentos de exigência – demonstraram ser preditoras da estabilidade da relação conjugal; a variável valorizar o/a companheiro/a aproximou-se do ponto de corte da significância estatística.

Embora a vinculação ansiosa não se tenha correlacionado com a estabilidade, demonstrou ser uma variável preditora da estabilidade da relação conjugal. Os indivíduos com vinculação ansiosa/ambivalente tendem a perceber ameaças relacionais que, por sua vez, contribuem para um menor contentamento com a relação, por um lado, e por outro fomentam níveis altos de investimento na relação (Gere et al., 2013).

Esta ambivalência da vinculação ansiosa pode ser explicada pela forma como o modelo interno dinâmico foi construído na infância e se prolongou até à idade adulta, já que é através deste que os padrões de vinculação da infância chegam à vida adulta do indivíduo (Holmes, 1993; Mikulincer & Shaver, 2016). Assim, os indivíduos com uma vinculação ansiosa procuram, de forma excessiva, estar próximos dos/as seus/suas companheiros/as, preocupam-se se estes/as são pouco responsivo/as ou se vão abandonar a relação, o que faz com que procurem a garantia de segurança por parte dos/as companheiros/as (Pietromonaco, & Beck, 2015).

Desta forma, este resultado demonstra que, apesar do medo do abandono, prevalece o desejo de manter a relação (Dandurand et al., 2013), mesmo que esta traga custos e insatisfação. Os indivíduos com uma vinculação ansiosa procuram manter uma relação estável, para garantirem a segurança e proximidade (Pietromonaco & Beck, 2015) que o/a companheiro/a e a relação representam.

A aceitabilidade da frequência dos comportamentos de violação demonstrou ser um fator preditor da estabilidade da relação conjugal, pelo que quanto maior é a aceitação da frequência dos comportamentos de violação, maior é a estabilidade da relação conjugal. Sobre este assunto, South et al. (2010) afirmam que, quando a aceitação na relação aumenta, o comportamento negativo deixa de ser evitado, por deixar de potenciar aversão, passando a ser mais tolerado e menos problemático. Daí que, em alguns casos, a aceitação possa ser benéfica e útil para a relação. Salientamos, de novo, que esta variável não informa sobre a frequência dos comportamentos, a qual pode ter sido baixa.

Sobre a aceitabilidade da frequência dos comportamentos de exigência, os resultados indicam que esta variável é preditora da estabilidade da relação conjugal de forma negativa, ou seja, quanto maior a aceitação da frequência dos comportamentos de exigência, menor é a estabilidade da relação conjugal. Salienta-se que este resultado é contrário ao esperado, visto que houve uma correlação positiva entre esta variável e a estabilidade conjugal. Dada esta ambivalência dos resultados, é difícil interpretar os mesmos. Adicionalmente, não encontramos estudos que tenham explorado esta variável como preditora da estabilidade conjugal.

É importante ressaltar que a variável valorizar o/a companheiro/a ($p = ,069$) se aproximou do ponto de corte de significância estatística ($p \leq ,05$). Se a amostra fosse maior, os resultados poderiam indicar que valorizar o/a companheiro/a seria um preditor da estabilidade na relação conjugal, o que seria congruente com o modelo de valorização elaborado por Gordon et al. (2012) e explicado anteriormente.

Comparação entre homens e mulheres em relação às variáveis em estudo

Neste estudo, não foram encontradas diferenças entre homens e mulheres em relação à vinculação no adulto (ansiosa/ambivalente e evitante), aceitação, valorização e estabilidade da relação conjugal, ao contrário do esperado para algumas variáveis, com base nos estudos revistos previamente.

No que diz respeito à vinculação ansiosa e à evitante, estes resultados parecem ir ao encontro do estudo realizado por Moreira et al., (2006) e por Moreira et al., (2015), que não identificaram diferenças entre homens e mulheres. Por outro lado, o estudo de Frayly et al. (2011) identificou a tendência para as mulheres apresentarem valores superiores de ansiedade.

Importa salientar que a variável ansiedade se aproximou do ponto de corte da significância estatística, podendo este valor ser inferior numa amostra maior.

Em relação à aceitação, não identificámos diferenças entre homens e mulheres, um resultado contrário ao de Doss e Christensen (2006), que afirmam que os homens aceitam mais os comportamentos da companheira quando existe coabitação e as mulheres aceitam mais os comportamentos do companheiro durante o namoro.

O facto de este estudo não ter revelado diferenças entre homens e mulheres pode dever-se ao tamanho da amostra, muito inferior às dos estudos apresentados e também ao facto de não ser constituída por casais como o estudo de Doss e Christensen (2006).

Limitações do estudo e sugestões para estudos futuros

Este estudo apresenta algumas limitações, destacando-se o tamanho reduzido da amostra e a discrepância entre o número de mulheres e de homens que participaram, o que pode ter influenciado os resultados. Por ser uma amostra de conveniência e não clínica, os resultados não poderão ser generalizados à população portuguesa. Um dos fatores que podem ter dificultado a recolha de dados prende-se com a via online que, apesar de ser mais rápida, anónima e acessível, envolveu alguns problemas, como a dificuldade em aceder ao link do protocolo e a incompatibilidade do software com alguns aparelhos de potenciais participantes. Adicionalmente, alguns participantes mostraram resistência a responder a questionários sobre dados tão pessoais.

Por se tratar de um estudo transversal, este estudo apresenta algumas limitações, como a impossibilidade de observar a relação das variáveis em estudo ao longo do tempo assim como de identificar a causa e efeito das mesmas na relação conjugal. Por se tratar de relações que são construídas ao longo do tempo, um estudo transversal pode limitar a compreensão dos fenómenos que levam a que as pessoas mantenham relações conjugais duradouras e estáveis, já que a avaliação é feita num momento único.

Como foi relatado neste estudo, a taxa de divórcios em Portugal, apesar de ter diminuído nos últimos anos, continua ainda muito alta. Para um melhor conhecimento dos motivos que levam as pessoas a terminar a relação amorosa ou a mantê-la, sugere-se que seja realizado um estudo longitudinal com uma amostra maior, mais representativa da população

portuguesa, e composta por casais. Investigações com estas características permitiriam compreender e promover relações conjugais mais saudáveis, estáveis e duradouras.

Como não analisámos a frequência dos comportamentos, sugere-se que, num estudo futuro, seja explorada a relação entre a frequência e aceitabilidade da frequência dos comportamentos do/a companheiro/a. Deve ter-se em conta a distinção entre comportamentos positivos e negativos, visto que, perante comportamentos abusivos e desagradáveis, e segundo Christensen et al.,(2014), Cordova et al.,(1998) e South et al., (2010), a aceitação não deve ser promovida nas intervenções com casais.

De acordo com Alves-Silva et al. (2017) existem mais estudos quantitativos sobre a conjugalidade do que qualitativos que oferecem pouca abertura para a compreensão das características particulares de cada casal, o caminho evolutivo do casal e as motivações que levam à manutenção da conjugalidade. Assim, e de forma a complementar esta lacuna, sugere-se a realização de um estudo qualitativo e longitudinal que possibilite um melhor conhecimento da evolução das relações conjugais ao longo do tempo, que permita explorar a subjetividade dos indivíduos envolvidos numa relação amorosa, como a subjetividade de cada membro do casal interfere na construção da relação a dois e como estes se percebem e percebem o outro, de modo a melhor compreender o papel da valorização e aceitação na estabilidade da relação conjugal.

Implicações do estudo

Apesar destas limitações, o estudo revelou dados interessantes e ainda pouco explorados na literatura nacional. Apesar de a amostra não ser clínica, os resultados obtidos podem contribuir para a intervenção clínica, nomeadamente na terapia de casal. Verificou-se que o estilo de vinculação ansioso/ambivalente é preditor da estabilidade na relação conjugal, o que salienta a relevância de avaliar o tipo de vinculação de cada membro do casal e como este interfere na relação do casal. Adicionalmente, este estudo demonstra a importância da promoção de uma maior aceitação dos comportamentos do/a companheiro/a e da valorização do/a companheiro/a para potenciar relações conjugais mais estáveis e duradouras.

Referências

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Erlbaum.
- Algoe, S., Gable, S., & Maisel, N. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationship. *Personal Relationships*, 17, 217-233.
- Alves-Silva, J., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. (2017). Bodas para uma vida: Motivos para manter um casamento de longa duração. *Trends in Psychology*, 25(2), 487-501. doi: 10.9788/TP2017.2-05.
- Bertoldo, R. B. & Barbará, A. (2006). Representação social do namoro: A intimidade na visão dos jovens. *PsicoUSF*, 11(2), 229-237.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. Vol.1. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger – Vol. 2*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression – Vol. 3*. New York: Basic Books.
- Buyurkcan-Tetik, A., Campbell, L., Finkenauer, C., Karremans, J., & Kappen, C. (2017). Ideal standards, acceptance and relationship satisfaction: latitudes of differential effects. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01691.
- Campos, S., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. (2017). Transformações da conjugalidade em casamentos de longa duração. *Psicologia Clínica, Rio de Janeiro*, 29 (1), 69-89.
- Canavarro, M., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, 20(1), 155-187.
- Christensen, A., Doss, B., & Jacobson, N. (2014). *Reconciliate differences: Rebuild your relationship by rediscovering the partner you love – without losing yourself*. (2ªed.). New York: The Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Cordova, J. (2001). Acceptance in behaviour therapy: Understanding the process of change. *The Behavior Analyst*, 24(2), 213-226.
- Cordova, J., Jacobson, N., & Christensen, A. (1998). Acceptance versus change intervention in behavioral couple therapy: Impact on couples in-sessions communication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(4), 437-455.

- Cunha, V., & Atalaya, S. (2014). Evolução da conjugalidade em Portugal: Principais tendências e modalidades da vida em casal. In A. Delgado, K. Wall (Eds), *Famílias nos censos 2011: Diversidade e mudança* (pp. 155-176). Lisboa: Instituto Nacional de Estatísticas e Imprensa de Ciências Sociais.
- Dandurand, C., Bouaziz, A., & Lafontaine, M. (2013). Attachment and couple satisfaction: The mediating effect of approach and avoidance commitment. *Journal of Relationships Research*, 4(3), 1-11. doi: 10.1017/jrr.2013.3.
- Davila, J., & Bradbury, T. (2001). Attachment insecurity and distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 371-393.
- Doss, B., & Christensen, A. (2006). Acceptance in romantic relationships: The frequency and acceptability of partner behavior inventory. *Psychological Assessment*, 18(3), 289–302. doi: 10.1037/1040-3590.18.3.289
- Dush, C., Cohan, C., & Amato, P. (2003). The relationship between cohabitation and marital quality and stability: Change across cohorts. *Journal of Marriage and Family*, 65(8), 539-549.
- Feeney, J. (2016). Adult romantic attachment: developments in study of couple relationships. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical application* (pp. 433-463). New York: The Guilford Press.
- Feeney, J., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Féres-Carneiro, T., & Neto, O. (2010). Construção e dissolução da conjugalidade: Padrões relacionais. *Paidéia*, 20(46), 269-278.
- Fraley, R., Heffernan, M., Vicary, A., & Brumbaugh, C. (2011). The experience in close relationships – relationships structure questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625.
- Frutuosa, S. (2015). *Vinculação, ansiedade e experiências em relações próximas em jovens*. (Tese de Mestrado., ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10437/7003>.
- Garcia, F. (2017). *Vinculação e modelos internos dinâmicos: Da representação sensório-motor à representação simbólica*. (Tese de doutoramento, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10400.12/3341>.

- Gere, J., MacDonald, G., Joel, S., Spielmann, S. S., & Impett, E. A. (2013). The independent contributions of social reward and threat perceptions to romantic commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 961–977.
- Gordon, C., Arnette, R., & Smith, R. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50, 339-343.
- Gordon, A., Kogan, A., Impett, E., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257-274. doi: 10.1037/a0028723
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby and attachment theory*. London: Routledge.
- Instituto Nacional de Estatística. (2018a). Estatísticas demográficas 2017. Acedido em 30 de outubro de 2018, em, https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=348174760&PUBLICACOESmodo=2
- Instituto Nacional de Estatística. (2018b). Anuário Estatístico de Portugal 2017. Acedido em 3 de novembro de 2018, em, https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=320469310&PUBLICACOESmodo=2.
- Jacobson, N., Prince, Ss., Cordova, J., Christensen, A., & Eldrige, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 351-355. doi: 100..11003377////00002222-006X.68.2.351.
- Jeffries, V. (2002). The structure and dynamics of love towards a theory of marital quality and marital stability. *Journal of Social Relations*, 27(1), 42-72.
- Kappen, G., Karremans, J., Burk, W., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationships satisfaction: the role of partner acceptance. *Minfulness*, 9, 1543-1556. doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7.
- Karney, B., & Bradbury, T. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of the theory, method and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Lambert, N., & Fincham, F. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*. 11(1), 52–60. doi: 10.1037/a0021557

- Leite, S. (2003). A união de facto em Portugal. *Revista de Estudos Demográficos*, 37, 95-140.
- Magalhães, A., & Féres-Carneiro, T. (2003). Conjugalidade e subjetividades contemporâneas: O parceiro como instrumento de legimação do “eu”. *Estados Gerais da Psicanálise: Segundo Encontro Mundial*.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104. doi: <http://dx.doi.org/10.2307/3333827>
- Mikulincer, M., Shaver, P., Bar-On, N., & Ein-Dor, T. (2010). The pushes and pulls of close relationships: Attachment insecurities and relational ambivalences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 450-468. doi: 10.1037/a0017366
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). Adult attachment and emotion regulation. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical application* (pp. 507-533). New York: The Guilford Press.
- Monteiro, A. (2014). *Casa(l) em construção: uma base teórico-empírica para o desenvolvimento de uma intervenção para a transição para a conjugalidade* (Tese de doutoramento não publicada). Universidade de Lisboa, Lisboa. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10451/15654>
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M., & Maria Cristina Canavarro. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the portuguese version of the experiences in close relationships–relationship structures questionnaire, *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22-30. Doi:10.1080/00223891.2014.950377
- Moreira, J., Lind, W., Santos, M., Moreira, A., Gomes, M., Justo, J., ...Faustino, M. (2006). “Experiências em relações próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 3-27.
- Mosmann, C. & Falcke, D. (2011). Conflitos conjugais: Motivos e frequência. *Revista da SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, 12(2), 5-16.
- Narciso, I., Ribeiro, M. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Editora Coisas de ler.
- Pereira, M., Moura-Ramos, M., Narciso, I., & Canavarro, M. (2017). Psychometric properties of the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS) in a sample of couples: Testing the

- factorial invariance across gender. Presentation at the *14th European Conference on Psychological Assessment*. Lisbon, Portugal.
- Pietromonaco, P., & Beck, L. (2015). Attachment processes in adult romantic relationships. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology: Interpersonal relations* (pp. 211–245). Washington, DC: American Psychological Association
- PORDATA. (2018). *Retrato de Portugal*. Recuperado de <https://www.pordata.pt/Retratos/2018/Retrato+de+Portugal-74>.
- PORDATA (2019a). *Casamentos*. Recuperado de <https://www.pordata.pt/Portugal/Casamentos-16-217641>
- PORDATA (2019b). *População residente segundo os censos em uniões de facto*. Recuperado <https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+segundo+os+Censos+em+uni%C3%B5es+de+facto-2649>
- PORDATA (2019c). *Divórcios*. Recuperado de <https://www.pordata.pt/Portugal/Div%C3%B3rcios-323>
- Relvas, A. (2006). *O ciclo vital da família – Perspectiva Sistémica* (4ª Ed.). Porto: Edições Afrontamento
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. (2011). Ajustamento diádico e satisfação conjugal: Correlações entre os domínios de duas escalas de avaliação da conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(3), 439-447
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. (2012). Ajustamento diádico e conjugalidade: Avaliação do bem-estar no casamento. *Journal of Human Growth and Development*, 22(3), 367-372
- Sousa, J. (2006). As famílias como projectos de vida: O desenvolvimento de competências resilientes na conjugalidade e na parentalidade. *Saber (e) Educar* 11, 41-47.
- South, S., Doss, B., & Christensen, A. (2010). Through the eye of the beholder: The mediating role of relationship acceptance in the impact of partner behaviour. *Family Relations*, 59, 611-622. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00627.x.
- Spanier, G. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-2.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., & Cupach, W. (2015). Relationship initiation and development. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.),

APA handbook of personality and social psychology: Interpersonal relations (pp. 211–245). Washington, DC: American Psychological Association.

Anexos

Anexo 1- Consentimento informado

(In)adaptação na conjugalidade: avaliação e identificação de preditores

Quem é o responsável pelo estudo? Este estudo está a ser realizado no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Lisboa). O projeto é coordenado pela Professora Bárbara Nazaré.

O que se pretende com este estudo? É frequente que as pessoas sintam algumas dificuldades nas suas relações amorosas. Com este estudo, pretendemos conhecer melhor a vivência de adultos portugueses envolvidos numa relação amorosa. Deste modo, poderemos desenvolver ações de prevenção ou intervenção, com o objetivo de apoiar os casais que tenham dificuldades acentuadas.

Quem pode participar no estudo? Todas as pessoas com 18 anos ou mais, de nacionalidade portuguesa e residentes em Portugal, que tenham atualmente uma relação amorosa (namoro, união de facto, casamento).

Em que consiste a participação no estudo? Trata-se de uma participação voluntária, que consiste no preenchimento de questionários sobre a sua relação com o/a seu/sua companheiro/a. Esta tarefa dura cerca de 15 minutos. A participação no estudo não comporta custos nem é recompensada monetariamente. O único risco que pode advir da sua participação consiste na possibilidade de sentir emoções como tristeza ou ansiedade, relacionadas com o tópico do estudo. Se tal se verificar, poderá entrar em contacto com a investigadora responsável (Bárbara Nazaré: barbara.nazare@ulusofona.pt), que, se necessário, poderá orientá-lo/a para acompanhamento psicológico.

Que direitos têm os participantes? Os participantes têm o direito de recusar participar no estudo. Caso aceitem participar, poderão desistir do estudo a qualquer momento, sem necessidade de justificar a sua decisão. A eventual desistência não terá consequências negativas.

Como é que os dados recolhidos serão utilizados? Toda a informação recolhida será anónima e confidencial. Não será recolhida informação que permita identificar os participantes. Os dados obtidos serão destinados apenas a tratamento estatístico e analisados em grupo.

Como poderei entrar em contacto com a investigadora? Através de email: barbara.nazare@ulusofona.pt (Bárbara Nazaré). Poderá contactar caso pretenda mais informações sobre o estudo.

☐ Sim, aceito participar neste estudo.

Assinatura _____

Data: ____ / ____ / ____